

# USTED ES UN CONTACTO CERCANO EN UN CASO DE COVID-19, ¿Y AHORA QUÉ?

Esta guía es para personas que se identifican como un **Contacto Cercano** de alguien con un resultado positivo de COVID-19. Se define como una persona que se encuentra a menos de 2 metros de distancia durante 15 minutos acumulados o más en un período de 24 horas mientras se considera que el caso es infeccioso (48 horas antes de la aparición de los síntomas; para los casos asintomáticos, 48 horas antes de la fecha en la que se les realizó la prueba).

## Signos y síntomas de la COVID-19

Los síntomas más comunes del nuevo coronavirus son fiebre y tos, dificultad para respirar, pérdida del gusto/olfato, dolor de garganta, dolores corporales, dolor de cabeza, escalofríos, diarrea y náuseas y vómitos. Estos síntomas también pueden deberse a muchas otras enfermedades. Si tiene fiebre o algún síntoma, no significa que tenga COVID-19, pero debe ponerse en contacto inmediatamente con su proveedor de atención médica para que le hagan una prueba de la COVID-19.

## Período de Seguimiento

**Permanezca en casa o en un lugar similar durante las próximas dos semanas. Evite los lugares de reunión y las actividades públicas y practique el distanciamiento social.** Esto significa que debe permanecer fuera de lugares públicos donde pueda haber contacto cercano con otras personas (p. ej., centros comerciales, cines, estadios, etc.), lugares de trabajo, escuelas y otros ambientes de clase y transportes públicos (p. ej., autobuses, subterráneos, taxis, transporte compartido, etc.) mientras dure su período de seguimiento, a menos que sea aprobado por el departamento de salud estatal o local. Los contactos cercanos deberán seguir en cuarentena durante 14 días a partir de su última exposición, a menos que tanto la persona infectada como el contacto cercano llevaran una mascarilla en todo momento durante la exposición; esto eximiría al contacto de estar en cuarentena.

Se recomienda que se controle los síntomas durante **14 días** después de su última exposición potencial a una persona con COVID-19. Esto **NO** quiere decir que se va a enfermar con la COVID-19.

Existen opciones para que las personas con contactos cercanos reduzcan la cantidad de días que necesitarán estar en cuarentena luego de una exposición a una persona con COVID positivo.

- Si permanece libre de síntomas, puede reducir su período de cuarentena de 14 días a 10 días después de su última exposición a una persona con COVID positivo.
- Si se le hace la prueba y recibe un resultado negativo de una prueba viral COVID-19 (PCR o antígeno rápido), puede reducir su cuarentena a siete días después de que el caso sea liberado del aislamiento. Esta prueba se puede recibir a partir de 48 horas antes de la fecha de liberación de la cuarentena, por lo que lo más temprano que se puede realizar la prueba es el sexto día a partir de la fecha de exposición. Debe continuar en cuarentena mientras espera los resultados de la prueba.

Después de detener la cuarentena, debe

- Estar atento a los síntomas hasta 14 días después de la exposición.
- Si presenta síntomas, aíslese inmediatamente y comuníquese con la autoridad de salud pública local o con su proveedor de atención médica.
- Use una mascarilla, manténgase al menos a 6 pies de los demás, lávese las manos, evite las multitudes y tome otras medidas para [prevenir la propagación del COVID-19](#).

# USTED ES UN CONTACTO CERCANO EN UN CASO DE COVID-19, ¿Y AHORA QUÉ?

Los residentes de los centros de atención a largo plazo y demás entornos de vida en congregación están exentos de la nueva orientación y deben continuar en cuarentena durante los 14 días completos.

Puede encontrar una calculadora de cuarentena en [health.nd.gov/closecontact](https://health.nd.gov/closecontact).

Considere hacerse la prueba de 7 a 10 días después de su última exposición a un caso de COVID-19, incluso si no tiene síntomas y planea estar en cuarentena durante el período completo de 14 días. Las pruebas públicas gratuitas en todo Dakota del Norte están disponibles para cualquier persona que desee hacerse la prueba de COVID-19. Haga clic [aquí](#) para obtener información actualizada sobre eventos de pruebas gratuitas.

Si se enferma y se le hacen pruebas de COVID-19 durante este período y dan un resultado **Positivo**. El NDDoH trabajará con usted para continuar su seguimiento como un caso confirmado de COVID-19.

Los contactos individuales no tienen que ponerse en cuarentena a menos que se les haya notificado que también son un contacto cercano directo de un caso confirmado.

## Revise su temperatura y sus síntomas

Es muy importante que le haga seguimiento a su salud diariamente para que pueda ser atendido y tratado rápidamente si se enferma. Según el conocimiento de otras infecciones por coronavirus, 14 días es el tiempo más largo entre la última exposición a la COVID-19 y el comienzo de los síntomas.

- Tómese la temperatura (úsela según las instrucciones del termómetro) **2 veces al día:**
  - **una vez en la mañana y luego otra vez en la noche** (si lo olvida, tómese la temperatura tan pronto como lo recuerde).
- También debería revisar su temperatura cada vez que sienta que tiene fiebre o se sienta febril.
- Anote su temperatura dos veces al día, todos los días junto con cualquiera de los síntomas que se mencionan a continuación.

Si tiene fiebre (38°C o más), tos, falta de aliento u otros síntomas como pérdida del gusto/olfato, escalofríos, dolor de garganta, dolores corporales, dolor de cabeza, diarrea o náuseas/vómitos, debe hacerse una prueba de COVID-19.

## ¿Qué debo hacer si me enfermo durante este período de seguimiento?

**A menos que sea una emergencia, NO VAYA a una clínica ni a un hospital sin antes llamar.** Llamar primero ayudará a la clínica o al hospital a prepararse para recibirlo y cuidarlo de la forma más segura posible. Si debe ir al hospital antes de llamar, notifique al personal inmediatamente que le están haciendo un seguimiento por de COVID-19. Para hacer preguntas adicionales sobre COVID-19, llame a la línea directa de salud pública del Departamento de Salud de Dakota del Norte (North Dakota Department of Health, NDDoH) al 1-866-207-2880, entre las 08:00 a.m. y las 05:00 p.m. de lunes a sábado.